



Ensalada Verde con Aguacate

Una ensalada fácil de preparar, que se ve y sabe deliciosa.

Rinde 6 porciones. 1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos



Ingredientes

- | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 6 tazas de vegetales surtidos de hoja cortados | ⅓ cucharadita de ajo en polvo (<i>garlic powder</i>) |
| 3 tomates medianos, picados | ½ cucharadita de pimienta negra molida (<i>ground black pepper</i>) |
| 5 cebollas verdes, picadas | ½ cucharadita de sal |
| 1 pepino mediano, pelado y picado | 1 aguacate grande, pelado |
| 2 cucharadas de jugo de limón | |

Preparación

1. Mezcle los vegetales de hoja, el tomate, la cebolla y el pepino en una ensaladera.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo en polvo, la pimienta negra molida y la sal. Agregue sobre la ensalada y mezcle.
3. Corte el aguacate por la mitad, a lo largo. Retire el hueso y la cáscara. Corte trozos delgados de aproximadamente ⅛ de pulgada de grosor.
4. Coloque los trozos de aguacate sobre la ensalada y sirva al momento.

Información nutricional por porción: Calorías 78, Carbohidratos 9 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 222 mg

Receta cortesía de *Produce for Better Health Foundation*.